

## *Karotten-Zucchini-Nudeln mit Protinella*



*Bis 15 Min.*



*Normal*



*Vegetarisch*



### *Zubereitung*

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Möhren waschen, die Enden abschneiden und schälen.
2. Das Gemüse mit einem Sparschäler in schmale Streifen schälen.
3. Die Karottenstreifen für 5 Minuten blanchieren, damit sie weich werden. Dann abgießen, zusammen mit den Zucchinistreifen in einen heißen Topf mit 1 EL Öl geben und vermengen.
4. **GOLDSTEIG Protinella** und die restlichen Zutaten untermischen und abschmecken. Nach Bedarf salzen.

#### **Tipp**

Mit selbst getrockneten Tomaten schmeckt es noch besser. Tomaten entstrunken, blanchieren, enthäuten und entkernen. Die Tomatenviertel mit Rosmarin, Knoblauchpüree, Salz und Pfeffer auf einem Blech bei 140°C im Ofen trocknen.

### *Zutaten*



#### **Für 2 Personen:**

- 2 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 Packungen **GOLDSTEIG Protinella Kugel**
- 100g Sprossen
- 100g geröstete Nüsse
- 1 EL Öl
- 50 ml Brühe

